

PRÉFACE

Imaginez la scène : trois à quatre cents personnes, qui ne se connaissent pas, s'assemblent deux par deux et se posent mutuellement et sans relâche une seule et même question : « Que désirez-vous ? »

Quoi de plus simple ? Une question innocente et sa réponse ! Et pourtant, à chaque fois, j'ai vu cet exercice de groupe susciter des réactions d'une force extraordinaire. Souvent, en quelques minutes, l'émotion submerge la salle entière. Hommes et femmes – et il ne s'agit pas d'individus désespérés ou démunis, mais de gens qui ont réussi, qui fonctionnent parfaitement, de gens bien vêtus et pleins d'allant – sont ébranlés au plus profond d'eux-mêmes. Ils lancent un appel à ceux qu'ils ont à jamais perdus – parents, conjoints, enfants, amis, morts ou absents : « Je veux te revoir », « Je veux ton amour », « Je veux savoir que tu es fier de moi », « Je veux que tu saches que je t'aime et combien je regrette de ne l'avoir jamais dit », « Je veux que tu reviennes, je me sens si seul », « Je veux l'enfance que je n'ai jamais eue », « Je veux être en bonne santé, je veux retrouver ma jeunesse. Je veux être aimé, être respecté. Je veux que ma vie ait un sens. Je veux accomplir quelque chose. Je veux compter, être reconnu, que l'on se souvienne de moi. »

Tant de désirs. Tant d'attente. Et tant de peine. Si proches de la surface, prêts à jaillir. Souffrance de la destinée. Douleur d'exister. Une souffrance toujours présente, frémissante,

juste sous l'épiderme de la vie. Une souffrance qui n'est que trop facilement accessible. Bien des choses – un simple exercice de groupe, quelques minutes de profonde réflexion, une œuvre d'art, un prêche, une crise personnelle, une disparition – nous rappellent que nos attentes les plus profondes, nos désirs de jeunesse, de voir le temps s'arrêter, de voir revenir ceux qui nous ont quittés, nos désirs d'amour éternel, de protection, de signification, d'immortalité même, ne peuvent être remplis.

Souvent ces attentes impossibles, cette douleur existentielle, deviennent si fortes que nous cherchons l'aide de notre famille, de nos amis, de la religion, et parfois des psychothérapeutes.

Ce livre raconte l'histoire de dix patients qui, dans leur travail thérapeutique, firent face à la souffrance existentielle. Ce n'est pas pour cette raison qu'ils vinrent chercher mon aide ; non, tous les dix au départ se débattaient contre les difficultés de la vie quotidienne : solitude, mépris de soi-même, impuissance, migraines, compulsion sexuelle, obésité, hypertension, chagrin, obsession amoureuse, sautes d'humeur, dépression. Et cependant (un « cependant » qui se décline différemment dans chaque cas), la psychothérapie a mis à nu les racines profondes de ces problèmes ordinaires – des racines qui atteignaient le soubassement profond de l'existence.

« Je veux ! Je veux ! » C'est le cri qui résonne à travers ces histoires. Unetelle pleure « Je veux que revienne mon enfant morte », tout en négligeant ses deux fils bien vivants. Untel répète « Je veux baiser toutes les femmes que je rencontre », alors qu'un cancer de la lymphé ronge son organisme. Un autre supplie « Je veux les parents, l'enfance que je n'ai jamais eus », pris de désespoir devant trois lettres qu'il ne peut se résoudre à ouvrir. Et une autre encore s'écrie « Je veux rester éternellement jeune », tandis que, déjà vieille, elle ne peut renoncer à un amour obsessionnel pour un homme de trente-cinq ans son cadet.

Je crois que la raison d'être de la psychothérapie est toujours cette souffrance existentielle – et non pas, comme on l'affirme souvent, le refoulement des impératifs sexuels ou les épines encore aiguës d'un vécu douloureux. Dans les thérapies que

j'ai menées avec chacun de ces dix patients, ma principale présomption clinique – présomption sur laquelle j'ai fondé ma méthode – est que l'angoisse fondamentale surgit des efforts désespérés, conscients ou inconscients, d'un individu pour affronter les dures réalités de la vie, les « données préalables » de l'existence¹.

J'ai découvert que quatre données sont particulièrement pertinentes en matière de psychothérapie : l'aspect inéluctable de la mort, pour chacun de nous et ceux que nous aimons ; la liberté de diriger notre vie comme nous l'entendons ; notre solitude fondamentale ; et enfin, l'absence d'une signification ou d'un sens évident de l'existence. Pour oppressantes que soient ces données, elles contiennent les germes de la sagesse et de la rédemption. J'espère démontrer, avec ces dix récits de psychothérapie, qu'il est possible d'affronter les réalités de l'existence et d'en tirer profit pour changer et améliorer sa propre personnalité.

De ces données de l'existence, la mort est la plus manifeste, la plus intuitivement apparente. Très jeune, bien plus tôt qu'on ne le croit communément, nous apprenons que la mort viendra et qu'il n'existe aucun moyen de lui échapper. Néanmoins, pour reprendre les mots de Spinoza, « toute chose s'efforce de persister dans son être même ». Au fond de chacun se déroule ce conflit permanent entre le désir de continuer à exister et la conscience d'une mort inévitable.

En cherchant à composer avec la réalité de la mort, nous montrons une ingéniosité sans limites pour inventer les moyens de la nier ou de lui échapper. Jeunes, nous l'occulions grâce au soutien rassurant de nos parents et aux mythes religieux ou païens ; plus tard, nous la personnifions, la transformant en une entité, un monstre, un marchand de sable, un démon. Après tout, si la mort est une entité qui nous poursuit, il doit y avoir un moyen de lui échapper ; de plus, aussi effrayant que soit le monstre porteur de mort, il l'est moins que la réalité – celle que l'on porte dans les germes de sa propre mort. Les enfants trouveront par la suite d'autres façons d'atténuer l'angoisse de la mort : ils l'anesthésieront en se moquant, la défieront par des gestes d'audace, où la neutraliseront en